

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 3

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 3 MAGETAN DAN SMP NEGERI 1 MAGETAN

Filantrika Anggesha

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, filantrikaanggesha@yahoo.co.id

Hari Wisnu

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Ekstrakurikuler yang bersifat olahraga tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Contohnya cabang olahraga pencak silat mempunyai aktifitas gerak yang bermacam-macam dan cenderung mempengaruhi keterampilan gerak, kecepatan, kekuatan bahkan kondisi kebugaran jasmani. Sehingga latihan fisik yang dilakukan dalam latihan olahraga tersebut akan berpengaruh terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa. Dari penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan. Dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik yaitu dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh sebesar 0,757 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,0105, maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak, H_o diterima, karena nilai t_{hitung} 0,757 < lebih kecil dari nilai t_{tabel} 2,0105. Sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, pencak silat

Abstract

Extracurricular sport is certainly going to affect the physical fitness. The example is pencak silat which have many kinds of movement activities and affect the movement skills, speed, strength even physical fitness condition. So physical exercise that performed in this sport will take effect to the physical fitness condition of students. According to the explanation above, this research is aimed to know the comparison of students physical fitness level who participating in pencak silat Extracurricular in state junior high school 3 magetan and state junior high school 1 magetan. This research used quantitative descriptive method because the result of this research is presented in statistical form which using Uji-t. Based on the data analysis, can be know that the value of t_{count} is 0,757 and the value of t_{table} is 2,0105, so it can be concluded that H_a is rejected and H_o is accepted because the value of t_{count} 0,757 < t_{table} 2,0105. So it can be concluded that there is no significant difference in achieving physical fitness result between the students who participating in pencak silat Extracurricular in state junior high school 3 magetan and state junior high school 1 magetan.

Keywords : physical fitness, extracurricular, pencak silat

PENDAHULUAN

Sehubungan dengan ancaman perpecahan antaretnis dan konflik antaranak bangsa yang menjurus ke arah perpecahan kesatuan bangsa, maka pendidikan dalam semua jenjang sangat diperlukan sebagai alat untuk menumbuhkan saling pengertian, toleransi, persatuan dan kesatuan bangsa, cinta damai pada siswa serta masyarakat. Peran pendidikan memiliki pengaruh yang besar dalam pembentukan jasmani, karakter dan akhlak seseorang sejak dilahirkan hingga dia mati. Generasi muda seakan dituntut untuk mempunyai pendidikan yang berkualitas dan sesuai dengan kemajuan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Menurut

bapak pendidikan Indonesia, Ki Hadjar Dewantara mengemukakan bahwa:

“Pendidikan yaitu tuntutan dalam hidup tumbuhnya anak-anak yang bermaksud menuntun segala kekuatan kodrati pada anak-anak itu supaya mereka sebagai manusia dan anggota masyarakat mampu menggapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya”. (<http://9wiki.net/pengertian-pendidikan/> diakses 22 Januari 2015)

Pada dasarnya pendidikan adalah suatu hal yang wajib dalam kehidupan manusia. Melihat penyatan di atas mengenai pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai arti penting dalam proses pembangunan

bangsa, sebab merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Hal ini diperkuat oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Bab VI Ruang Lingkup Olahraga Pasal 18 ayat 1 bahwa: "Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan". (http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_3_05.htm diakses tanggal 22 Januari 2015).

Menurut Hartono, dkk, (2013: 2), "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dengan pendidikan jasmani, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan, mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter, hormat pada sesama anak, pantang menyerah, jujur, suka menolong, empati terhadap sesama, dan sifat-sifat baik lainnya".

Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah merupakan suatu wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa, baik yang dilakukan pada saat jam pelajaran maupun yang di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler), kedua kegiatan tersebut berjalan beriringan yang dapat meningkatkan potensi siswa. Banyaknya kegiatan yang dilakukan di sekolah diharapkan mampu mencapai tujuan pendidikan, khususnya yaitu aktivitas olahraga yang bermanfaat bagi kebugaran tubuh, mengembangkan prestasi dan membentuk karakter siswa yaitu dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa di sekolah. Selain itu siswa juga diwajibkan untuk memilih dan mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (Dekdikbud, 1984: 6), "Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah ataupun diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum". (<http://www.ras-eko.com/2013/05/pengertian-kegiatan-ekstrakurikuler.html> diakses tanggal 16 Januari 2015).

Dalam suatu kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam sekolah siswa mampu mengembangkan keterampilan dan bakat yang telah tercantum dalam susunan program yang sesuai keadaan dan kebutuhan sekolah. Meskipun tidak semua cabang olahraga diajarkan dalam ekstrakurikuler olahraga, namun kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah menyesuaikan dengan sarana dan prasarana yang ada, serta sesuai dengan kebutuhan masing-masing sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat olahraga tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa yang mengikutinya. Seperti ekstrakurikuler pencak silat, olahraga tersebut merupakan olahraga yang membutuhkan latihan fisik yang bisa dibilang tidak ringan.

Pencak silat merupakan suatu cabang olahraga yang telah dikenal luas dalam tataran regional bahkan Internasional. Perkembangan pencak silat yang berakar dari bangsa Indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Pencak silat banyak diminati oleh semua kalangan dari usia remaja hingga dewasa, tentunya guna melestarikan budaya Indonesia dan juga mencapai tingkat kebugaran jasmani dimasing-masing individunya.

Menurut Kaluge, (2009: 94), "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas hidup normal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga, serta masih memiliki kemampuan yang memadai untuk melakukan kegiatan-kegiatan di luar aktivitas sehari-hari dengan baik."

Menurut Mutohir dan Maksom, (2007: 51), "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya".

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dikalangan remaja dapat disebabkan kurangnya gerak yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya, daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Untuk itu perlu dilakukan latihan fisik dalam memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani dapat diukur melalui beberapa macam tes yaitu, Balke, Monteye, Harvad, Cooper, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Multistage Fitness Test* (MFT), dan lain-lain. Tetapi dalam penelitian ini lebih memfokuskan menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT) yang digunakan untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_{2Max} . Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi VO_{2Max} merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. (Sriundy, 2010: 89).

SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan adalah sekolah yang terletak dipusat kota Magetan. Kedua SMP Negeri tersebut memiliki sarana dan prasarana yang bisa dibilang minimal, dikarenakan

lahan sekolah tersebut telah dipenuhi oleh bangunan-bangunan yang digunakan untuk kelas tambahan. Dari 4 SMP Negeri di Kota Magetan hanya SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan yang mengajarkan ekstrakurikuler pencak silat. Seiring dukungan dari kepala sekolah, ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan telah berkembang sehingga sekolah tersebut sudah mendirikan padepokan pencak silat sendiri yaitu Persatuan Setia Hati Terate (PSHT).

Siswa di kedua sekolah tersebut sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, dibuktikan dari beberapa prestasi yang telah diraih oleh para siswanya. Untuk capaian prestasi siswanya sendiri SMP Negeri 3 Magetan lebih menonjol dibandingkan SMP Negeri 1 Magetan, dibuktikan telah mengikuti kejuaraan ditingkat provinsi.

Berdasarkan latar belakang tersebut akan diteliti lebih lanjut perbedaan siswa SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani. Sehingga akan diadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 (dua) sampel. Penelitian perbandingan (*comparative research*) adalah penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2012: 74).

Desain penelitian ini adalah desain komparatif yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan suatu kelompok sampel dengan kelompok lainnya (Maksum, 2006: 42).

Kelompok	Variabel Bebas	Variabel Terikat
I	C1	O
II	C2	O

Keterangan :

I : SMP Negeri 3 Magetan

II : SMP Negeri 1 Magetan

C1 : Ekstrakurikuler Pencak Silat

C2 : Ekstrakurikuler Pencak Silat

O : Tingkat Kebugaran Jasmani

O : Tingkat Kebugaran Jasmani

(Fraenkel dan Wallen 2009: 367)

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. (Maksum, 2012: 53). Generalisasi

adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. (Maksum, 2012: 53).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan. Sesuai dengan pendapat Arikunto (2002: 112), apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Apabila subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Berdasarkan pengertian di atas maka penelitian ini adalah penelitian populasi, dan mengambil seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan sebanyak 25 siswa dan SMP Negeri 1 Magetan sebanyak 23 siswa.

Pengambilan data dalam penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*).

Sebelum melaksanakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*) ada prosedur yang harus diperhatikan diantaranya sebagai berikut: 1. Beberapa tindakan pencegahan. a) Peserta tes harus dalam kondisi sehat, dan bagi yang kurang sehat sebaiknya melakukan konsultasi dengan dokter. b) Pengetes perlu mengungkapkan motivasi dan perhatian peserta tes, agar mereka melakukan tes secara bersungguh-sungguh. Usahakan sedapat mungkin agar peserta berhenti berlari ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan irama langkahnya dengan sinyal yang ditekan lewat kaset. Perlengkapan tes. a) Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar yang tidak licin. Panjang tempat tes tidak kurang dari 22 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 m, b) *Tape recorder*, c) Kaset panduan tes MFT, c) Alat pengukur panjang (meteran), d) Tanda batas jarak, e) Kertas dan bolpoin, f) *Stopwatch*, g) Tabel prediksi nilai *VO₂ Max* dalam MFT

- Persiapan pelaksanaan tes
 - Ukuran panjang lintasan lari adalah 20 meter dan beri tanda di kedua ujungnya.
 - Pastikan pita asset tergulung di awal (side A atau B), dan masukkan ke *tape recorder*.
- Persiapan peserta sebelum dan sesudah tes
 - Sebelum melakukan tes : jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lembab dan panas.
 - Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk

melakukan pemanasan secara umum sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.

- c. Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalan-jalan dan melakukan peregangan.
3. Pelaksanan tes
 - a. Hidupkan *tape recorder* mulai dari awal pita kaset (pada kedua side sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya.
 - b. Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.
 - c. Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
 - d. Setelah itu akan keluar sinyal tut tunggal pada beberapa interval yang teratur.
 - e. Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal tut yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah berlawanan.
 - f. Selanjutnya setiap kali sinyal tut berbunyi, pesertates harus sudah sampai disalah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
 - g. Setelah mencapai interval satu menit, disebut level satu (1) yang terdiri dari tujuh (7) *shuttle* atau balikan.
 - h. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyesuaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.
 - i. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
 - j. Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan :
 - 1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah sinyal tut berbunyi, pengetes memberi toleransi 1×20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepatannya.
 - 2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes. (Maksum, 2007: 31).

Setelah data terkumpul, maka data tersebut dianalisa menggunakan *t-test* yaitu : membandingkan 2 (dua) sampel bebas. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang akan dibandingkan kebugaran jasmaninya, siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan.

Sebelum melakukan penghitungan uji beda, terlebih dahulu mencari rata-rata, standar deviasi, varian, uji normalitas, dan uji beda.

1. Rata-rata (*Mean*)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M : *Mean*

$\sum x$: Jumlah total nilai dalam distribusi

N : Jumlah individu

(Maksum, 2007: 20)

2. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan :

SD : Standar deviasi

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Jumlah sampel

(Maksum, 2007: 27)

3. Varian

Nilai varian dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$S = \frac{\sum d^2}{N}$$

Keterangan:

ifikasi Varian

$\sum d^2$: Jumlah deviasi dikuadratkan

N : Jumlah Individu

(Maksum, 2007: 29)

4. Uji normalitas

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Keterangan :

X^2 : Nilai *chi-square*

f_o : Frekuensi yang diperoleh

f_e : Frekuensi yang diharapkan

(Maksum, 2007: 43)

5. Uji Homogenitas

Untuk menarik kesimpulan hasil penelitian dari populasi maka perlu mengetahui sifat populasi yang diteliti. Sifat populasi yang dimaksud adalah populasi yang bersifat heterogen dan homogen. Untuk

mengetahui sifat populasi digunakan rumus sebagai berikut:

$$F_{\max} = \frac{\text{Varian Tertinggi}}{\text{Varian Terendah}}$$

F_{\max} = Nilai beda dari populasi

Dengan ketentuan jika:

$F_{\max} < F_{\text{tabel}}$ maka populasi bersifat homogen.

$F_{\max} > F_{\text{tabel}}$ maka populasi bersifat heterogen.

6. Uji Beda (Uji-t)

Dalam penelitian ini menggunakan uji T (untuk sampel yang berbeda) dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari dua kelompok yang berbeda.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left\{\frac{S_1^2}{N_1}\right\} + \left\{\frac{S_2^2}{N_2}\right\}}}$$

Keterangan :

M_1 : Mean pada distribusi sampel 1

M_2 : Mean pada distribusi sampel 2

S_1^2 : Nilai varian pada distribusi sampel 1

S_2^2 : Nilai varian pada distribusi sampel 2

N_1 : Jumlah individu pada sampel 1

N_2 : Jumlah individu pada sampel 2

(Maksum, 2007: 41)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Pada bab ini akan dibahas tentang analisis hasil penelitian yang dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini dapat diuraikan penjelasan diantaranya sebagai berikut : A). Deskripsi Data, B). Pengujian Hipotesis, dan C). Pembahasan Deskripsi data yang disajikan berupadata yang diperoleh dari hasil *Multistage Fitness Test* (MFT). Perhitungan data dilakukan dengan manual dan program komputer IBM *Statistical Program For Social Science* (SPSS) for windows v.20.0 hal ini dimaksud agar mendapatkan hasil penghitungan yang tepat dan signifikan. Adapun hal-hal yang hendak disajikan dalam bab ini meliputi:

Tabel 1 Deskripsi $VO_2\text{Max}$ MFT Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan

Deskripsi	Statistik
Rata-rata/Mean (M)	27,288
Varian (S)	16,529
Standar Deviasi (SD)	4,066
Nilai Minimum (MIN)	21,1

Nilai Maksimum (MAX)	34,3
----------------------	------

Dari table 1 dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan sebesar 27,29 $VO_2\text{Max}$, dengan varian sebesar 16,53 $VO_2\text{Max}$, dan standar deviasi sebesar 4,07 $VO_2\text{Max}$, serta nilai terendah 21,1 $VO_2\text{Max}$, dan nilai tertinggi 34,3 $VO_2\text{Max}$.

Tabel 2. Deskripsi $VO_2\text{Max}$ MFT Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Magetan

Deskripsi	Statistik
Rata-rata/Mean (M)	26,487
Varian (S)	8,829
Standar Deviasi (SD)	2,971
Nilai Minimum (MIN)	21,1
Nilai Maksimum (MAX)	33,2

Dari table 2 dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Magetan sebesar 26,487 $VO_2\text{Max}$, dengan varian sebesar 8,829 $VO_2\text{Max}$, dan standar deviasi sebesar 2,971 $VO_2\text{Max}$, serta nilai terendah 21,1 $VO_2\text{Max}$, dan nilai tertinggi 33,2 $VO_2\text{Max}$.

Tabel 3 Persentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	6	24
5	Kurang Sekali	19	76
Jumlah		25	100

Dari table 3 dapat diketahui bahwa persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan terdiri atas tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 6 siswa (24%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 19 siswa (76%), dan siswa yang termasuk tingkat kebugaran jasmani cukup, baik, dan baik sekali tidak ada.

Tabel 4 Persentase tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Magetan

No	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	9	39

5	Kurang Sekali	14	61
Jumlah		23	100

Dari table 4.4 dapat diketahui bahwa persentase perhitungan frekuensi berdasarkan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Magetan terdiri atas tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 9 siswa (39%), tingkat kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 14 siswa (61%), dan siswa yang termasuk tingkat kebugaran jasmani cukup, baik, dan baik sekali tidak ada.

Setelah data diketahui, selanjutnya adalah pengujian menggunakan perhitungan *Statistical Program for Social Science* (SPSS 21), untuk menguji normalitas data yang berguna untuk mengetahui kenormalan sebaran data, salah satunya dengan menggunakan tes *Kolmogorov – Smirnov*. Uji ini dilakukan dengan melihat nilai selisih yang diperoleh antara peluang kumulatif dari observasi dengan peluang secara teoritis.

Tabel 5 Uji Normalitas

Variabel	p value	Ket
Kebugaran siswa yang mengikuti pencak silat di : SMP Negeri 3 Magetan	0,155	Normal
SMP Negeri 1 Magetan	0,200	Normal

Hasil tabel 5 di atas memberikan informasi bahwa semua data dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan ternyata mempunyai ($p \text{ value} > 0,05$), berdasarkan kriteria pengujian maka dapat dikatakan bahwa semua berdistribusi normal.

Tabel 6 Data Hasil Uji-t (independent sampel test)

Variabel	SD	M	t _{hitung}	t _{tabel}
Kebugaran siswa yang mengikuti pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan	4,07	27,29	0,76	2,01
SMP Negeri 1 Magetan	2,98	6,49		

Dengan melihat t_{hitung} dan t_{tabel} , berarti H_a ditolak dan H_o diterima karena $t_{hitung} 0,757 < t_{tabel} 2,0105$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak dapat perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan.

Pembahasan

Perbandingan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut: a) Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan sebesar 27,288 VO_2Max dan termasuk kategori kurang. b) Sedangkan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani

siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Magetan sebesar 26,487 VO_2Max dan termasuk kategori kurang.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Program For Social Science* (SPSS) for windows v.20.0 diketahui bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh sebesar 0,757 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,0105, maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. Karena nilai $t_{hitung} 0,757 < t_{tabel} 2,0105$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan.

Dari data tersebut dapat diberikan penjelasan bahwa tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam mencapai hasil tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa kesamaan yaitu, ekstrakurikuler di kedua sekolah tersebut bisa diikuti oleh siswa dari sekolah lain, maka siswa di kedua sekolah tersebut sama-sama memiliki aktifitas gerak yang relatif sama banyaknya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah, dan dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada bab IV secara umum, penelitian telah menjawab permasalahan yang telah diajukan. Demikian pula hipotesis merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT), bahwa besar tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Magetan yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat untuk siswa putri sebesar 24,637 VO_2Max dan masuk dalam kategori kurang sekali, sedangkan untuk siswa putra sebesar 32,000 VO_2Max dan termasuk kategori kurang sekali.
2. Dari hasil penelitian menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT), bahwa besar tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Magetan yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat untuk siswa putri sebesar 25,768 VO_2Max dan masuk dalam kategori kurang, sedangkan untuk siswa putra sebesar 28,128 VO_2Max dan termasuk kategori kurang sekali.
3. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan IBM *Statistical Program For Social Science* (SPSS) for windows v.20, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

pencak silat di SMP Negeri 3 Magetan dan SMP Negeri 1 Magetan.

Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pembina ekstrakurikuler sebagai alternatif bahan bacaan untuk lebih aktif memberikan aktifitas pembelajaran, khususnya ekstrakurikuler pencak silat.
2. Sebagai tolok ukur peningkatan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat khususnya pada tingkat kebugaran jasmani.
3. Dengan kurangnya sarana dan prasarana sekolahan, pembina ekstrakurikuler diharapkan lebih kreatif untuk menyusun program latihan agar siswa dapat lebih termotivasi untuk bergerak dan meningkatkan aktivitas fisik di sekolah maupun di luar sekolah sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Fraenkel, Jack R. dan Wallen, Norman E. 2009. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: by McGraw-Hill.

Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University press.

Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Uneversitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa penerbit.

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta: Indeks.

_____. 2013. *Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler*. (Online), ([http://www.ras-](http://www.ras-eko.com/2013/05/pengertian-kegiatan-ekstrakurikuler.html)

[eko.com/2013/05/pengertian-kegiatan-ekstrakurikuler.html](http://www.ras-eko.com/2013/05/pengertian-kegiatan-ekstrakurikuler.html) diakses tanggal 16 Januari 2015)

_____. 2014. Brian Mac Sport Coach : Normative data for VO₂ max in 1997, (Online), (<http://www.brianmac.co.uk/msftable.htm>, diakses tanggal 20 Desember 2014).